

🌸🌸🌸🌸🌸 ケアハウス週間予定献立表 🌸🌸🌸🌸🌸

【配布用】

曜日	3月9日 月	3月10日 火	3月11日 水	3月12日 木	3月13日 金	3月14日 土	3月15日 日
朝	ご飯 味噌汁（わかめ・葱） つみれと野菜の煮物 ほうれん草と錦糸卵和え ふりかけ 牛乳 焼き豆腐と水菜の煮物 I補給-/塩分 456kcal/3.7g	菜粥 味噌汁（もやし・豆苗） おつゆ麩の卵とし 春菊のゆずドレ和え 牛乳 ピーマンと白滝のカレー炒め 435kcal/3.2g	ご飯 味噌汁（なす・えのき） 厚揚げの治部煮 チンゲン菜の生姜和え 漬物 牛乳 胡瓜のめかぶ和え 425kcal/3.2g	食パン・バターロール ジャム コンソメスープ ミートボールオニオンソース キャベツとツナのサラダ 牛乳 464kcal/2.6g	麦ご飯 味噌汁（畑菜・舞茸） とろろ 焼き竹輪とかぶの煮物 牛乳 胡瓜の金山寺味噌和え 422kcal/2.8g	ご飯 味噌汁（わかめ・もやし） 厚焼きたまご 白菜の塩昆布和え ふりかけ 牛乳 エリンギソテー 444kcal/2.7g	ご飯 味噌汁（大根・チンゲン菜） じゃが芋とチキンの炒め物 ブロッコリーのわさび和え 漬物 牛乳 白菜と揚げの煮浸し 425kcal/2.8g
昼	ご飯 味噌汁（舞茸・貝割れ） A銀ひらすの柚庵焼き B肉じゃが  マカロニとチキンソテー 素揚げなすのドレ和え 金時豆 AI補給-/塩分 545kcal/3.1g BI補給-/塩分 643kcal/3.4g	ご飯 味噌汁（小松菜・揚げ） A煮込みハンバーグ Bますの塩焼き ひじきの五目煮 ポテトサラダ 漬物 613kcal/4.3g 518kcal/3.5g	ご飯 味噌汁（かぶ・わかめ） Aさばのみりん焼き Bチキンカツ  里芋の含め煮 いんげんのピーナツ和え うぐいす豆 533kcal/3.1g 578kcal/3.3g	ご飯 味噌汁（しめじ・三つ葉） Aかにかま入り卵焼き和風あんかけ B豚肉の黒ごま焼き 冬瓜の煮物 菜の花のお浸し 昆布佃煮 453kcal/3.5g 495kcal/3.3g	ご飯(A) 味噌汁（白菜・麩） Aさわらのカレー風味焼き B焼きうどん ふきの炒め煮 オクラのつゆ和え バナナ  493kcal/3.0g 437kcal/3.9g	ご飯(B) 味噌汁（かぶ・大根葉） A中華旨煮丼 B白身魚の照り焼き レンコン炒め カリフラワーの醤油マヨ和え パイン 550kcal/3.0g 486kcal/2.9g	ご飯 味噌汁（玉葱・貝割れ） Aたらのタルタル焼き B麻婆豆腐  素揚げなすの醤油炒め キャベツのおかか和え 漬物 559kcal/3.4g 574kcal/4.1g
おやつ	抹茶パンケーキ・ショア おやつ I補給- 136kcal	ピーチゼリー・牛乳 110kcal	味噌饅頭・牛乳 124kcal	いちごゼリー・牛乳  110kcal	カスタードケーキ・牛乳 185kcal	チョコパン・牛乳 166kcal	プリン風味ムース・牛乳 123kcal
夕	ご飯 味噌汁（豆腐・チンゲン菜） ハムカツ うどと胡瓜の梅肉和え りんご 南瓜の含め煮 I補給-/塩分 572kcal/3.6g	ご飯 味噌汁（玉葱・かぶの葉） メバルの照り焼き 大根と豚バラ炒め マンゴー缶 白菜の酢味噌和え 477kcal/3.2g	ご飯 味噌汁（ほうれん草・麩） 豚肉ともやし炒め 白菜のお浸し カクテル缶 たけのこのおかか煮 477kcal/3.1g	ご飯 すまし汁（はんぺん・貝割れ） 赤魚の煮つけ 素揚げなすの味噌炒め 洋梨缶 ブロッコリーとトマトのイタリアンサラダ 526kcal/2.8g	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き あさりと小松菜の炒め物 漬物 もやしのポン酢和え 432kcal/3.2g	ご飯 味噌汁（しろ菜・なめこ） 手作りあじフライ 冷奴 漬物 ほうれん草と魚肉ソーセージ炒め 537kcal/4.1g	ご飯 味噌汁（卵・かぶの葉） 鶏肉のゆずソース スパゲティフレンチサラダ オレンジ レンコンのピリ辛味噌炒め 515kcal/3.1g

※都合によりメニューを変更する場合がございますので、ご了承ください。